

# Le uest

Septembre 2022-NO 139 • La revue des Saint-Rochois (es)

## PROCHAINE RENCONTRE DU CONSEIL MUNICIPAL

**Mardi 4 octobre 2022  
à 20 h  
au bureau municipal**

*Pierre Mercier, maire*

*Conseillers :*

*Siège 1 : Luc Duval*

*Siège 2 : Charles Smith*

*Siège 3 : Josianne Chayer*

*Siège 4 : Francis Mercier*

*Siège 5 : Sylvain Lafortune*

*Siège 6 : Jean Bélanger*

*Sherron Kollar,*

*Directrice générale*

*et greffière-trésorière poste 7550*

*Gaétan Hudon,*

*Inspecteur municipal, poste 7551*

*inspecteur@saint-roch-ouest.ca*



municipalité de  
**SAINT-ROCH-OUEST**  
*L'agriculture, c'est dans notre nature*

**Depuis 1921**

### MAIRIE

270, Route 125, Saint-Roch-Ouest (Québec) J0K 3H0

**T** 450-588-6060 **F** 579-795-0358

[www.saint-roch-ouest.ca](http://www.saint-roch-ouest.ca) • [info@saint-roch-ouest.ca](mailto:info@saint-roch-ouest.ca)

### HORAIRE

Mardi, Mercredi & Jeudi • 8 h 30 à 16 h 30



# Mot du Maire

*Bonjour, chers amis St-Rochois(es),*

*Avant tout, je tiens, en mon nom et en celui de mon conseil, à vous remercier pour votre présence le samedi 27 août dernier. Près de 100 personnes sont venues à notre diner champêtre. Ce fut une journée mémorable, teintée de plaisir et d'émotions.*

*Un merci spécial à nos commanditaires et à nos partenaires.*

## **Les récoltes arrivent !**

*Chaque année, à l'automne, c'est le temps des récoltes. Le battage des céréales et la cueillette des légumes sont commencés. Cette étape importante du cycle agricole implique de nombreux déplacements sur nos chemins. Batteuses, voitures à grains, remorques et charrues, un achalandage accru est à prévoir sur nos routes.*

*Nous vous demandons de doubler de prudence lorsque vous circulez sur les routes. Vos agriculteurs-voisins vous rappellent, en cette période importante des récoltes, d'user de vigilance et aussi de patience.*

*De plus, nous demandons aux agriculteurs de ne pas laisser de terre, ou toute autre matière, répandue sur nos chemins par les pneus des véhicules/tracteurs. Vous devez donc nettoyer la chaussée après votre passage si la situation le nécessite. Soyez responsables!*



*En outre, pour ceux qui ont un abri d'autos temporaire (abri tempo), il est important de savoir que vous êtes autorisés à l'installer du 1<sup>er</sup> octobre au 1<sup>er</sup> mai. Seuls les abris préfabriqués sont autorisés, les constructions artisanales sont interdites.*

*Ces abris doivent être érigés obligatoirement sur une aire de stationnement ou sur la voie d'accès à cet espace. La structure doit respecter un dégagement de 2 mètres du trottoir; de la bordure de la chaussée ou de la limite extérieure du fossé.*

*Sur ce, je vous souhaite de profiter des belles couleurs de l'automne et d'être prudents sur nos routes!*

**Pierre Mercier,  
Maire**

# • Table des matières •

Mot du maire	2
Table des matières	3
Résumé des délibérations du conseil municipal	4
Avis public	5
Les collectifs	5
Prévention en lien avec la vente itinérante	6
Club FADOQ Saint-Esprit	7
Communiqué de presse • Agrandissement de l'hôpital Pierre-LeGardeur	8
Communiqué de presse • Urgent besoin de bénévoles	9
Influenza aviaire : vigilance maintenue	10
C'est l'heure de préparer des dîners santé pour l'école	12
Orages violents	13
Conserver ou jeter vos aliments...	15
ACEF Lanaudière	18
Message de notre église	21
Bibliothèque Alice-Parizeau	22
Association Carrefour Famille Montcalm	24
La Galopade	25
Jeux d'eau	25
La MDJ t'attend!	26
La Grande Marche Pierre Lavoie	27
Subventions des loisirs	28



# • Résumé des délibérations du conseil municipal •

SÉANCE ORDINAIRE TENUE LE 6 SEPTEMBRE 2022

## **Mandat-Ingénieur**

CONSIDÉRANT QUE la Municipalité veut procéder au cours de l'année 2023 au resurfaçage d'une partie de la Route 125 et au changement d'un ponceau sur le chemin du Ruisseau St-Jean;

Il est résolu de mandater M. Patrick Charron, ingénieur de Isomax conseil, pour préparer une estimation des coûts et les plans et devis pour les travaux projetés dans le cadre du Programme de la taxe sur l'essence et de la contribution du Québec (TECQ).

## **Contestation de la proposition de redécoupage des circonscriptions fédérales Comté de Montcalm**

Il est résolu de signifier à la Commission de délimitations des circonscriptions électorales fédérales que nous voulons maintenir l'intégrité des municipalités constituantes de la MRC de Montcalm et de la Nouvelle Acadie à l'intérieur de la circonscription électorale de Montcalm. En ce sens, nous nous opposons à la proposition déposée le 29 juillet dernier et souhaitons une proposition fondée sur la croissance du nombre d'électeurs et d'électrices inscrites sur la liste électorale plutôt que sur le nombre d'habitants pour déterminer le poids politique d'un vote.

## **Ici mon quartier • L'Express Montcalm**

Il est résolu d'acheter une ½ page pour la publicité ICI MON QUARTIER de la Municipalité de Saint-Roch-Ouest, dans le journal de L'Express Montcalm, l'édition du 14 septembre 2022.

## **Quill-o-thon des Jeux de la MRC de Montcalm**

Il est résolu de faire l'achat de six (6) billets pour le QUILL-O-THON au profit de la journée ensoleillée de la Corporation des jeux de la MRC de Montcalm..

## **Appui aux demandes des producteurs et productrices acéricoles du Québec**

Il est résolu de reconnaître l'importante contribution économique, sociale et environnementale de l'acériculture pour les régions du Québec;

D'appuyer les PPAQ dans leurs représentations auprès du MFFP afin qu'il favorise les différents usages en forêt publique dans une vision à long terme qui concilie les intérêts de la sylviculture avec l'acériculture en assurant la sauvegarde du potentiel acéricole nécessaire à la croissance de l'industrie de l'érable, et ce dans une perspective de conservation du patrimoine forestier québécois.

## AVIS PUBLIC

AUX CONTRIBUABLES DE LA SUSDITE MUNICIPALITÉ

### DÉPÔT DU SOMMAIRE DU RÔLE D'ÉVALUATION FONCIÈRE POUR L'EXERCICE FINANCIER 2023

AVIS EST PAR LA PRÉSENTE DONNÉ que le rôle triennal d'évaluation foncière de la municipalité de Saint-Roch-Ouest sera, en 2023 en vigueur pour son troisième exercice financier, et que toute personne peut en prendre connaissance à mon bureau, durant les heures d'affaires régulières.

Conformément aux dispositions de l'article 74 de la Loi sur la fiscalité municipale, avis est également donné que toute personne ayant un intérêt à cet effet peut déposer, à l'égard de ce rôle, une demande de révision prévue par la section I du Chapitre X de cette loi, au motif que l'évaluateur n'a pas effectué une modification qu'il aurait dû y apporter en vertu de la loi.

Pour être recevable, une telle demande de révision doit remplir les conditions suivantes :

- être déposée au cours de l'exercice financier pendant lequel survient un événement justifiant une modification du rôle en vertu de la loi, ou au cours de l'exercice suivant;
- être déposée à l'endroit suivant ou y être envoyée par courrier recommandé : MRC de Montcalm, 1540, rue Albert, Saint-Julienne (Québec) J0K 2T0;
- être faite sur le formulaire prescrit à cette fin et disponible à l'endroit ci-dessus indiqué;
- être accompagnée de la somme d'argent déterminée par le règlement 148 de la MRC de Montcalm et applicable à l'unité d'évaluation visée par la demande.

DONNÉ à Saint-Roch-Ouest, ce 15e jour du mois de septembre 2022.

*-Original signé-*

Sherron Kollar,

Directrice générale et greffière-trésorière

## Les collectifs 2022

Septembre 2022

20	27	
	 	

Octobre 2022

4	11	18
	 	

Mardi **ENCOMBRANTS**  
4 octobre que vous pouvez présenter à la collecte



FERRAILE • TAPIS • TENTURES • PETITS OBJETS DIVERS



MEUBLES EN BOIS • MOBILIER • LITERIE • CARTONS PLIÉS/FAGOTTÉS

# • Prévention en lien avec la vente itinérante •

Suite à quelques signalements survenus dans les derniers jours dans certaines régions du Québec, les policiers de la Sûreté du Québec rappellent aux citoyens, quelques conseils de prévention relativement à la vente itinérante.

Certains vendeurs itinérants emploient des tactiques de vente sous pression et s'avèrent très insistants et alarmistes afin d'influencer les consommateurs à acheter un produit ou signer un contrat pour un service qu'ils n'ont pas sollicité. Face à de telles situations, les citoyens sont invités à faire preuve d'une grande prudence et de bien évaluer ce type d'offre en se posant quelques questions, telles que :

- Qui a sollicité l'autre en premier?
- Pourquoi n'ai-je pas le temps de réfléchir à cette offre?
- Pourquoi est-ce que je ne peux parler de cette offre à personne?
- Est-ce qu'on me demande de dépenser de l'argent?

## Dans tous les cas

- Demandez à la personne de vous donner son nom et le nom de la compagnie ou de l'organisme de bienfaisance qu'elle représente et de produire une pièce d'identité avec photo et son permis de vendeur itinérant.
- Consultez le registre des entreprises pour valider les renseignements fournis : <http://bit.ly/2GdOLT8>
- Ne donnez jamais de renseignements personnels ni de copies de factures ou d'états financiers.
- Ne signez rien et lisez tout ce qui est écrit en petits caractères.
- Vous avez droit à un délai de réflexion pour tout contrat signé à domicile.
- Connaissez vos droits. Consultez le Bureau d'information aux consommateurs de votre province ou territoire – la plupart des provinces et des territoires offrent des lignes directrices dans le cadre de leur loi sur la protection du consommateur.



- Dans le cas de travaux de rénovations suggérées, vérifier l'entrepreneur sur le site de la régie du bâtiment : <https://www.rbq.gouv.qc.ca/citoyen/construire-ou-renover/entrepreneurs-ayant-des-reclamations-a-leur-dossier/reclamations-en-cours.html>

La vente itinérante n'est pas automatiquement une fraude, mais peut servir de prétexte à des personnes malintentionnées. Rappelons que la fraude est un acte criminel par lequel une personne, par supercherie, mensonge ou autre moyen, soutire à une autre personne des biens, des services ou de l'argent. Faites preuve de vigilance : si l'on vous fait une offre trop belle pour être vraie, c'est probablement le cas!

La Sûreté du Québec invite donc le public à être vigilant en lien avec ce type de sollicitation et rappelle aux citoyens que toute information sur des activités de nature criminelle peut être communiquée en tout temps, de façon confidentielle, à la Centrale de l'information criminelle au 1 800 659-4264. Si vous croyez avoir été victime de fraude, contactez votre service de police.

Source : Centre antifraude du Canada

# • Club FADOQ Saint-Esprit •



Club FADOQ Saint-Esprit  
Lanaudière

## IMPORTANT

Dès le mardi 27 septembre, nos rencontres hebdomadaires se feront à la salle du conseil dès 13 h. Nous vous attendons. Votre présence est importante!

Mercredi 7 et jeudi 8 septembre dernier : ce fut 2 journées pour le renouvellement des cartes de membre de septembre. Merci aux personnes qui se sont présentées et bienvenue aux nouvelles personnes qui ont adhéré à notre club, un record cette année, merci beaucoup de votre intérêt pour notre club! Nous comptons sur votre fidélité!

13 septembre 2022 : un dîner d'ouverture du club a eu lieu, suivi de discussions pour l'avenir de votre club, encore une fois merci aux personnes présentes. Des nouveautés et du renouveau, c'est à suivre...

Merci aux personnes présentes et aux personnes qui ont hélas trouvé un meilleur local, continuez à vous amuser, en espérant pouvoir vous fournir un endroit qui vous satisfera. Vous êtes toujours les bienvenues!

*« Les bénévoles offrent gratuitement  
leur temps, leur énergie et  
tout ce que cela implique. »*

*Nous avons besoin de bénévoles!  
Soyez actif avec nous, vous êtes les bienvenus!*

## MERCI

Lucille Levesque qui s'est impliqué au sein de notre conseil d'administration et qui nous a laissé.

Nous te souhaitons beaucoup de plaisir dans tes choix et ce sera toujours avec une joie réelle de te voir à nos activités. Ton rire communicateur va nous manquer!

## Aussi s'ajouteront ces journées spéciales pour vous

- 18 octobre 2022 Le dîner est ANNULÉ  
(formation du conseil d'administration).  
Par contre, il y aura des activités  
au 21 rue Principale dès 13 h
- 15 novembre 2022 Dîner  
(5 \$, carte de membre en règle)  
suivi d'activités
- 13 décembre 2022 Dîner de Noël  
(5 \$, carte de membre en règle)  
suivi d'activités
- 20 décembre Activités et fermeture  
pour la période des fêtes
- 10 janvier 2023 Dîner d'ouverture suivi d'activités
- 14 février 2023 Repas Saint-Valentin
- ... mars 2023 Repas de cabane
- 11 avril 2023 Dîner de Pâques
- Mai 2023 Assemblée générale annuelle  
50<sup>e</sup> anniversaire du club  
Fermeture du club  
pour la période estivale

**IMPORTANT :** pour les repas, vous devez payer votre 5 \$ au moins une semaine avant la date et avoir votre carte de membres en règle.

## Conseil 2022-2023

Francine Vendette,	450-559-6240
présidente et secrétaire	
Louise Lespérance,	450-839-3416
vice-présidente et assistante aux loisirs	
Francine Héту,	450-839-6708
trésorière et responsable des loisirs	
André Dugas, administrateur	

**Suivez-nous sur Facebook :**  
**FADOQ Saint-Esprit**

**Courriel :**  
**clubfadoq.saint.esprit@gmail.com**

## Les travaux en vue de l'agrandissement de l'Hôpital Pierre-Le Gardeur sont commencés

**Joliette, le 7 septembre 2022** - La Direction du Centre intégré de santé et de services sociaux (CISSS) de Lanaudière annonce avec grande fierté pour la région que les travaux préparatoires en vue de l'agrandissement ont commencé au mois d'août dernier. La mise en place des assises du chantier se fera graduellement et le niveau d'activités augmentera selon la portée des travaux en cours. La majorité des travaux sera effectuée pendant le quart de jour, du lundi au vendredi.

La circulation principale pour l'accès au chantier se fera via la rue Sœur Marie-Rose. De la surveillance d'accès de chantier, des enceintes de sécurité ainsi que plusieurs mesures de contrôle seront mises en place afin de respecter les activités quotidiennes en cours à proximité de la zone de travail.



De même, une infolettre sera diffusée prochainement par le CISSS aux personnes intéressées à suivre l'évolution du projet d'agrandissement de l'HPLG. Il est possible de s'inscrire dès maintenant à la liste d'envoi en écrivant un courriel à l'adresse suivante : [infotravaux.ciSSLan@ssss.gouv.qc.ca](mailto:infotravaux.ciSSLan@ssss.gouv.qc.ca).

Il est également possible d'en apprendre davantage sur le projet en consultant la section [Les grands projets](#) sur le site Web du CISSS.

Consciente des inconvénients que la portée des travaux pourra entraîner pour les résidents du quartier, la Direction du CISSS tient à les remercier de leur compréhension. À terme, l'ajout de ces 246 lits sera bénéfique pour toute la population.

- 30 -

**Source :** Centre intégré de santé et de services sociaux de Lanaudière

**Renseignements :** Pascale Lamy  
Directrice des affaires institutionnelles et des relations publiques  
Centre intégré de santé et de services sociaux de Lanaudière  
[pascale.lamy@ssss.gouv.qc.ca](mailto:pascale.lamy@ssss.gouv.qc.ca)

# Communiqué de presse

Pour diffusion immédiate

## Centre de protection de l'enfance et de la jeunesse Urgent besoin de bénévoles au transport

---

**Joliette, le 22 septembre 2022** - Le Centre intégré de santé et de services sociaux (CISSS) de Lanaudière a un urgent besoin de bénévoles au transport pour les enfants et les adolescents qui reçoivent les services du Centre de protection de l'enfance et de la jeunesse.

Il s'agit de leur offrir un transport sécuritaire afin de les conduire à des rendez-vous médicaux, des ateliers de groupe, des visites supervisées ou autres. Les personnes candidates bénéficieront d'un soutien et d'un horaire flexible. Elles recevront une compensation financière couvrant les frais d'utilisation du véhicule.

Vous désirez vivre une expérience enrichissante auprès des jeunes? Vous avez du temps à offrir? Pour plus d'information ou pour poser votre candidature, communiquez par téléphone ou par message texte avec le 579 593-7610. Il est aussi possible d'écrire à l'adresse courriel suivante : [14\\_cj\\_service.transport@ssss.gouv.qc.ca](mailto:14_cj_service.transport@ssss.gouv.qc.ca).

- 30 -

**Source :** Centre intégré de santé et de services sociaux de Lanaudière

**Renseignements :** Pascale Lamy  
Directrice des affaires institutionnelles et des relations publiques  
Centre intégré de santé et de services sociaux de Lanaudière  
[Pascale.lamy@ssss.gouv.qc.ca](mailto:Pascale.lamy@ssss.gouv.qc.ca)

# • Influenza aviaire : vigilance maintenue •

L'automne arrive à grands pas et plusieurs oiseaux migrateurs reprendront bientôt leur trajet du nord au sud, quittant ainsi leur territoire de reproduction vers leur zone d'hivernage. Les oiseaux sauvages constituent un réservoir pour l'influenza aviaire. Par leur présence accrue le long de la voie migratoire, ils contribuent à la propagation du virus et augmentent ainsi le risque de contamination des oiseaux domestiques. De plus, les températures extérieures plus fraîches sont propices à la survie du virus dans l'environnement.

Le ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec (MAPAQ) demande votre vigilance et votre collaboration afin d'optimiser la surveillance et les mesures de prévention de la grippe aviaire qui représente une menace importante pour la santé de la volaille d'élevage. Elle représente toutefois un risque faible pour la population, puisque le virus se transmet rarement des oiseaux aux humains.

## Oiseaux sauvages

En tant que citoyen, vous pouvez signaler la présence d'oiseaux sauvages morts ou moribonds en communiquant avec le ministère des Forêts, de la Faune et des Parcs (MFFP) au **1 877 346 6763**.



Selon certains critères, les spécimens pourront être récupérés pour analyse par les agents de protection de la faune. Toutefois, si vous êtes dans un secteur où plusieurs mortalités d'oiseaux sauvages sont rapportées, vous pouvez vous débarrasser des carcasses de façon sécuritaire.

*Suivez le protocole pour se débarrasser de façon sécuritaire d'une carcasse d'oiseau sauvage mort, disponible sur [Quebec.ca](http://Quebec.ca).*

## Prévention et biosécurité pour la volaille d'élevage

En tant que propriétaire d'une basse-cour ou d'un petit élevage d'oiseaux, vous devez savoir que le risque pour vos oiseaux de contracter le virus de l'influenza aviaire est actuellement élevé.

**Les mesures de prévention et de biosécurité doivent être appliquées rigoureusement en tout temps et le niveau de vigilance doit demeurer élevé.**

Les exigences prévues selon le *Règlement sur les conditions de salubrité des lieux de garde d'oiseaux captifs* doivent être respectées pour éviter les contacts avec les oiseaux sauvages :

- Les oiseaux domestiques doivent être gardés dans un bâtiment ou un espace clôturé pour éviter qu'ils puissent en sortir librement.
- Les mangeoires et les abreuvoirs de vos oiseaux doivent être protégés : aucun palmipède migrateur ne doit pouvoir y accéder ou les souiller.
- L'eau de surface ne doit pas être utilisée pour abreuver les oiseaux ni pour nettoyer le matériel et les bâtiments.
- Il est interdit de garder à la même adresse civique des oiseaux domestiques et des palmipèdes migrateurs.

## • Influenza aviaire : vigilance maintenue •



Le ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec (MAPAQ) recommande également aux propriétaires d'oiseaux d'élevage :

- D'éviter tout contact direct ou indirect avec les oiseaux sauvages en confinant les oiseaux d'élevage dans un bâtiment fermé lorsque possible, sinon dans un enclos avec toit (ex. : filet).
- D'éviter d'attirer les oiseaux sauvages par la présence de nourriture, de plans d'eau ou d'accumulation d'eau au sol à proximité de l'enclos.
- De nettoyer et désinfecter tout véhicule ou équipement avant chaque entrée ou sortie du lieu d'élevage.
- De limiter l'accès à la ferme aux personnes autorisées seulement et de s'assurer que ces personnes respectent les mesures de biosécurité en vigueur (tenir un registre des visiteurs, si possible).
- D'éviter tout contact entre les élevages de basse-cour et les élevages commerciaux (ex. : partage de personnel).

### **Surveillez ces signes cliniques chez vos oiseaux :**

- Manque d'énergie et d'appétit
- Diminution de la production d'œufs et ponte de nombreux œufs à coquille molle ou sans coquille
- Enflure de la tête, des paupières, de la crête, des caroncules et des jarrets
- Toux, éternuements et signes nerveux
- Diarrhée
- Manque de coordination
- Mort subite

En cas de mortalités inhabituelles ou de signes de la maladie, consultez un médecin vétérinaire. Si vous ne parvenez pas à joindre de médecin vétérinaire, composez le **450 768-6763** pour joindre la ligne téléphonique de l'Agence canadienne d'inspection des aliments pour signaler des oiseaux malades ou le **1 844 ANIMAUX** pour communiquer avec la Centrale de signalement du MAPAQ.

# C'est l'heure de préparer des dîners santé pour l'école

**Apprenez comment planifier, préparer et choisir des collations et des repas sains qui feront le bonheur de tous!**

Les enfants passent une grande partie de leur journée à l'école. Il est important de faire des choix alimentaires sains pour l'école parce que les dîners et les collations :

- fournissent aux enfants l'énergie et les nutriments dont ils ont besoin toute la journée
- sont une source principale de vitamines et de minéraux essentiels à la croissance et au développement des enfants

Vous gagnerez du temps si vous incluez les dîners pour l'école dans votre plan de repas. Les conseils suivants vous aideront à mieux vous organiser :

- Au cours de la fin de semaine, planifiez les dîners pour l'école avec vos enfants pour la semaine à venir.
- Faites des provisions de collations saines à emporter qui compléteront leur repas principal.
- Songez aux soupers que vous préparerez au cours de la semaine. Vous pourriez utiliser certains restes pour préparer facilement et rapidement un dîner le lendemain.
- Rappelez-vous de prendre votre horaire en considération. Déterminez si vous avez suffisamment de temps pour préparer des aliments le matin. Si ce n'est pas le cas, lavez, coupez ou emballez les aliments le soir pour vous faciliter la vie le lendemain matin.

<https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/conseils-pour-alimentation-saine/alimentation-saine-ecole/pour> en apprendre davantage sur l'importance de faire des choix sains pour l'école.



Abonnez-vous à la <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/guide-alimentaire-canadien/abonnement.html> pour recevoir périodiquement des nouvelles recettes savoureuses !!!

## Allergies alimentaires

**Saviez-vous qu'une réaction allergique peut évoluer de bénigne à grave très rapidement et aller jusqu'à causer un choc anaphylactique ou même la mort?**

Les allergènes les plus fréquents dans l'alimentation sont :

- arachides
- amandes, noix du Brésil, noix de cajou, noisettes, noix macadamia, noix de pacane, pignons, pistaches et noix de Grenoble
- graines de sésame
- lait
- œufs
- poissons
- crustacés et mollusques
- soja
- blé et triticales
- sulfites
- moutarde

De nombreuses écoles appliquent des lignes directrices précises sur les aliments à exclure des boîtes à lunch des enfants. Les produits dits sans allergènes ont maintenant leur place sur les tablettes des épiceries.

Malgré une plus grande sensibilisation nous devons, pour la sécurité des personnes touchées par les allergies alimentaires, demeurer vigilants face aux risques de réactions allergiques graves et potentiellement mortelles.

## • Orages violents •

Un orage violent est souvent accompagné de pluies diluviennes, de grêle, de foudre ou de vents violents. Il peut causer d'importants dommages, tels que des inondations, des incendies, des pannes de courant et des électrocutions, et parfois des tornades.

Un orage se manifeste par le tonnerre et des éclairs. Il ne dure généralement pas plus d'une heure, mais une série d'orages peut s'abattre pendant plusieurs heures.

### Que faire avant

Préparez une trousse d'urgence pour la maison.

Préparez un plan familial d'urgence.

En situation d'urgence ou de sinistre, vous êtes la première personne responsable de votre sécurité et de celle de votre famille ainsi que de la sauvegarde de vos biens. En cas de sinistre, les municipalités sont toutefois responsables d'aider les citoyens touchés et mettent en œuvre les mesures nécessaires.

Lorsque la capacité d'intervention d'une municipalité est insuffisante, le gouvernement du Québec lui prête assistance en déployant des ressources gouvernementales pour faciliter le retour à la normale, en fonction de ce qui est prévu dans le Plan national de sécurité civile.

### Comment se préparer lorsqu'on annonce des orages violents?

Suivez les alertes météorologiques en vigueur dans votre région.

Reportez les déplacements non essentiels.



### Que faire pendant

Mettez-vous à l'abri dès que le tonnerre gronde.

Pour connaître la distance qui vous sépare de l'orage, comptez le nombre de secondes qui s'écoulent entre un éclair et un coup de tonnerre. Une seconde équivaut à environ 300 mètres. Par exemple, si cinq secondes séparent l'éclair du tonnerre, l'orage est situé à environ 1 500 mètres (1,5 kilomètre) du lieu où vous êtes. Lorsque l'orage est situé à moins de 10 kilomètres, vous devriez vous abriter.

### Si vous êtes à l'intérieur

- Débranchez les appareils électriques si votre sécurité n'est pas compromise.
- Éloignez-vous des portes et des fenêtres. Réfugiez-vous plutôt dans une pièce située au centre du bâtiment, car la foudre peut traverser les murs extérieurs, les fenêtres et les portes.
- Tenez-vous loin des objets qui conduisent l'électricité, comme les appareils électroménagers, les éviers, les baignoires, les radiateurs et les tuyaux en métal.

## • Orages violents •

- N'utilisez pas la télévision ou l'ordinateur, car les surtensions provoquées par la foudre peuvent causer de graves dommages à vos appareils. Ayez recours, de préférence, à des appareils munis de piles.
- Évitez d'utiliser un téléphone relié à une ligne terrestre, car la foudre voyage par les fils et les cordons électriques. Utilisez plutôt un téléphone sans fil ou un cellulaire.
- Attendez une trentaine de minutes après le dernier grondement de tonnerre avant de sortir.

### **Si vous êtes à bord d'un véhicule :**

- Évitez de rouler pendant un orage.
- Tenez-vous loin des lignes électriques. Si une ligne électrique tombe sur votre véhicule, demeurez à l'intérieur et attendez du secours.

Une voiture avec un toit rigide (non décapotable) peut jouer le rôle d'abri et vous protéger de la foudre.

### **Si vous êtes à l'extérieur :**

- Éloignez-vous des arbres, des poteaux téléphoniques, des fils électriques, des objets conducteurs d'électricité (motocyclette, tondeuse à gazon, bâton de golf, parapluie), de l'eau et de tout endroit élevé dans un secteur découvert.
- Réfugiez-vous dans l'endroit le plus bas que vous pouvez trouver, par exemple un fossé.
- En forêt, cherchez à vous protéger sous un couvert dense composé d'arbres de petite taille ou d'arbustes.
- Accroupissez-vous et appuyez votre tête sur vos genoux en la couvrant avec vos bras.
- Si possible, placez entre le sol et vous une matière isolante comme un sac de plastique.
- Soyez prêt à vous déplacer en cas d'inondation soudaine.
- Si vous êtes dans une embarcation, regagnez la rive immédiatement.

Suivez l'évolution de la situation et respectez les consignes émises par les sources officielles d'information (ex. : votre municipalité, le gouvernement du Québec).

Sachez comment agir si les autorités vous demandent d'évacuer votre maison ou de vous mettre à l'abri.

### **Agissez prudemment si une personne est foudroyée**

Si une personne proche de vous est frappée par la foudre, composez le 911 ou rendez-vous au centre hospitalier le plus proche. Sachez que :

- la personne foudroyée peut être touchée ou transportée sans risque vers un lieu sécuritaire, car elle ne porte pas de charge électrique;
- vous pouvez lui administrer la respiration artificielle ou la réanimation cardiorespiratoire en attendant l'arrivée des secours;
- toute personne qui a été foudroyée doit consulter un médecin, même si elle n'a pas de blessure apparente et qu'elle se sent bien.

Les conséquences directes de la foudre sont des brûlures à la peau et des problèmes cardiaques, nerveux, auditifs et visuels.

### **Que faire après**

Assurez-vous que votre maison est sécuritaire.

Vérifiez l'état des dégâts et les débris laissés par l'orage.

Ramassez les débris en faisant attention aux objets coupants comme la tôle ou le verre.

Attention! Ne vous approchez jamais d'un fil électrique tombé au sol. Composez immédiatement le 911. Lorsqu'un fil touche le sol, le risque est élevé qu'il soit sous tension, et le sol environnant aussi.

Faites un inventaire des dommages, avec photos ou vidéos à l'appui. Informez-en votre municipalité, votre assureur et l'établissement financier qui vous a accordé un prêt hypothécaire. Pour vos réclamations, conservez tous les reçus et les preuves d'achat des biens endommagés.

## • Orages violents •

S'il y a des travaux importants à effectuer avant que vous puissiez revenir chez vous, sécurisez les lieux afin de tenir éloignés les pilleurs et les curieux :

- verrouillez les portes;
- barricadez les fenêtres;
- recouvrez les parties endommagées.

Prêtez attention à vos réactions et à celles de vos proches après avoir vécu un sinistre :

- anxiété, détresse ou pleurs fréquents;
- manque d'intérêt ou d'énergie;
- agressivité;
- difficultés de concentration ou confusion;
- augmentation de la consommation d'alcool ou de drogue.

De l'aide psychosociale vous est offerte. Des professionnels en intervention psychosociale sont disponibles pour vous soutenir, vous conseiller et vous diriger vers des ressources adaptées à vos besoins ou à ceux de vos proches. Communiquez avec Info-Social, au numéro 811, et choisissez l'option 2 pour parler à l'un de ces professionnels. Ce service est gratuit et confidentiel, et il est offert 24 heures par jour, 7 jours par semaine.

Pour plus d'information sur les réactions suivant un sinistre et sur des moyens pouvant vous aider, consultez la page Aller mieux à la suite d'un sinistre. <https://www.quebec.ca/securite-situations-urgence/urgences-sinistres-risques-naturels/aller-mieux>

---

## Conserver ou jeter vos aliments après une panne de courant ou une inondation



### Panne de courant

Après une panne de courant, triez et sélectionnez les aliments qui sont demeurés dans votre réfrigérateur et votre congélateur. Vous pourrez ainsi éviter une intoxication alimentaire.

### Aliments au réfrigérateur

Le thermomètre est l'outil idéal et indispensable pour vérifier la température dans votre réfrigérateur. Celle-ci doit se situer entre 0 °C et 4 °C. Les aliments qui y sont entreposés vont donc demeurer froids pendant environ quatre à six heures après une panne de courant.

Il faut savoir que :

- la nourriture reste froide plus longtemps dans un réfrigérateur plein.
- durant une panne électrique, il est important de ne pas ouvrir la porte de votre appareil.

### Quoi garder, quoi jeter

Pour toute panne de plus de six heures, un tri des aliments s'impose lorsque le courant revient.

Voici des indications sur les aliments à conserver et ceux à jeter.

Lorsque des aliments présentent des signes de détérioration, il est préférable de les jeter.

# Conserver ou jeter vos aliments après une panne de courant ou une inondation

Aliments	À conserver	À jeter
<b>Produits laitiers</b>	Fromage à pâte ferme en bloc (cheddar, suisse, mozzarella, etc.), parmesan, fromage en tranches, fromage fondu, beurre, margarine, yogourt	Lait, lait maternisé (contenants ouverts), crème, fromage à pâte molle, fromage à la crème, yogourt (contenants ouverts)
<b>Fruits et légumes</b>	Fruits et légumes frais entiers, jus de fruits pasteurisés	Jus de légumes (contenants ouverts), jus de fruits non pasteurisés, légumes cuits ou légumes crus préparés
<b>Salades préparées</b>	Ne s'applique pas	Salades contenant de la viande, de la volaille ou du poisson, pâtes alimentaires, légumes cuits, salades de chou
<b>Viandes, volailles, poissons et fruits de mer</b>	Ne s'applique pas	Plats cuisinés, crus ou cuits, à base de viande, de volaille ou de poisson
<b>Soupes et sauces</b>	Ne s'applique pas	Soupes et sauces faites de jus de viande, soupes en crème
<b>Œufs</b>	Ne s'applique pas	Œufs en coquille, œufs liquides, mets et desserts à base d'œuf (quiches, crèmes pâtisseries)
<b>Desserts</b>	Tartes aux fruits cuites, gâteaux, muffins, biscuits	Desserts avec de la crème, crèmes pâtisseries
<b>Pâtes alimentaires</b>	Ne s'applique pas	Pâtes cuites, sauces pour pâtes alimentaires, pâtes fraîches
<b>Tartinades</b>	Confitures, gelées, marmelade, tartinades sucrées, beurre d'arachides	—
<b>Condiments</b>	Relish, moutarde, ketchup, mayonnaise commerciale, sauce à salade, sauce BBQ, sauce à tacos, vinaigrettes commerciales, olives, marinades	Mayonnaise maison, sauce tartare, raifort, sauce aux huîtres, ail dans l'huile

## Aliments au congélateur

De façon générale, les aliments congelés peuvent se conserver pendant 48 heures dans un congélateur en bon état et rempli à pleine capacité, pourvu qu'il soit resté fermé. Dans un congélateur à demi rempli, le temps de conservation est de 24 heures.

Vous devez aussi considérer la température de la pièce où se trouve le congélateur. Plus la pièce est fraîche, plus la température interne du congélateur se maintiendra.

Pour ce qui est de l'unité de congélation d'un réfrigérateur, sa capacité à conserver les aliments congelés est beaucoup moins grande. La décongélation des aliments en cas de panne est donc plus rapide.

Une fois l'électricité revenue, vérifiez l'état de décongélation des aliments.

- Aliments partiellement décongelés avec du givre sur la surface de leur emballage : ils peuvent être recongelés si le centre de l'aliment est encore dur.
- Aliments crus décongelés dont la température est demeurée à 4 °C ou moins : ils peuvent être cuits immédiatement pour une consommation rapide ou être recongelés une fois cuits.
- Aliments totalement décongelés comme les fromages à pâte dure en bloc, les produits de boulangerie (pain, muffins, pâte à pain, gâteaux sans garniture, tartes aux fruits, biscuits), les jus de fruits pasteurisés et les fruits : ils peuvent être recongelés si les contenants sont intacts.
- Aliments périssables complètement décongelés : les jeter s'ils ont été exposés à une température supérieure à 4 °C. Voici quelques aliments considérés comme périssables : viandes, volailles, poissons et fruits de mer, produits laitiers, œufs, mets préparés contenant ces aliments crus ou cuits.

Rappelez-vous qu'il n'y a aucun risque à prendre avec des aliments qui présentent des signes de détérioration ou qui ont une apparence suspecte. En cas de doute, il vaut mieux les jeter.

## Cuisson à la mijoteuse

Les aliments dont la cuisson à la mijoteuse a été interrompue en raison d'une panne d'électricité prolongée ne doivent pas être consommés. Il faut les jeter.

## Inondation

À la suite d'une inondation, triez et sélectionnez les aliments qui sont entrés en contact avec l'eau pour éviter les intoxications alimentaires.

Les mêmes précautions pourraient s'appliquer dans le cas d'un autre sinistre comme un dégât d'eau.

#déjàprêt  
#InondationsQuébec

En cas d'inondation,  
**êtes-vous prêt?**

Articles essentiels à inclure dans votre trousse d'urgence pour la maison

Eau potable  
(6 litres par personne)

Nourriture non périssable

## Garde-manger

Jetez tous les aliments conservés à la température de la pièce comme les conserves, le beurre d'arachides, les muffins et les craquelins, qui ont été en contact avec l'eau souillée ou qui sont dans des contenants non étanches.

Les conserves commerciales sont étanches même si elles baignent dans l'eau. Leur contenu n'entre pas en contact avec l'eau. Malgré tout, vous devez suivre les recommandations suivantes.

Inspectez les conserves. Jetez toutes celles :

- qui sont abîmées comme les conserves gonflées, percées, cassées ou fortement rouillées;
- qui coulent ou qui ont des trous;
- qui sont trop écrasées ou enfoncées pour être superposées normalement ou ouvertes avec un ouvre-boîte.

Nettoyez, rincez et essuyez les conserves avant de les ouvrir.

Lorsque vous ouvrez une conserve, vérifiez si l'apparence de la nourriture est normale.

## Fruits et légumes du potager

Si votre potager a été inondé, jetez les fruits, les légumes et les fines herbes qui ont poussé hors terre, comme les fraises ou les laitues.

Nettoyez avec soin les légumes qui ont poussé sous terre comme les pommes de terre et les carottes.

## Réfrigérateur et congélateur

Si une panne de courant survient pendant ou après une inondation, vous devrez trier les aliments dans votre réfrigérateur et votre congélateur. Reportez-vous aux conseils concernant les pannes de courant au début de cette page.

## Pour plus d'information

Ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation

Courriel : Intoxications alimentaires

Téléphone (sans frais) : 1 800-463-5023

Liste des ateliers offerts aux groupes de 8 personnes minimum

### **À vos amours, à vos affaires; information et réflexion pour simplifier la vie à deux**



Vous êtes ensemble depuis plusieurs années? Vous formez une famille recomposée? Peu importe. Basée sur les [brochures](#) du même nom, cette conférence traite de la dimension économique de la vie à deux. On y aborde, entre autres, différents modèles d'organisation budgétaire au sein du couple et certains aspects légaux tel que l'incidence d'être mariés ou conjoints de fait.

### **Budget**



Les participants sont initiés à une méthode de planification budgétaire simple en utilisant des grilles pour la compilation des revenus et des dépenses, incluant les arrrages et les dettes. Plusieurs grilles sont disponibles pour faire autant une prévision globale qu'un suivi mensuel, et ce selon les besoins des participants. Différentes mesures gouvernementales sont aussi présentées. On y trouve enfin quelques trucs pour économiser.

### **Budget jeunesse**



Il est ici question de budget mais aussi de consommation en général. On y parle logement, alimentation, automobile (permis de conduire, achat de véhicule et autres frais s'y rattachant), contrat de cellulaire, crédit (cartes, pièges à éviter et dossier de crédit), etc.

### **Le crédit :**



Informations générales sur les différents outils de crédit tels que la carte de crédit, la marge de crédit et la marge hypothécaire.

### **Crédits d'impôt pour le maintien à domicile des aînés**



Rester dans le confort de son foyer est bénéfique autant pour la santé mentale que physique. Cet atelier survole les principaux crédits d'impôt pour aider les aînés à y arriver. Il brosse également un portrait des autres crédits d'impôts et programmes financiers qui visent à favoriser l'autonomie des aînés et l'aide à domicile qui leur ait apporté.

## Fiscalité pour aînés



Avec le début de la nouvelle année vient l'inévitable déclaration de revenus ! Comment s'y retrouver et s'assurer de bénéficier de tous les crédits auxquels on a droit ? Cet atelier consiste en une vulgarisation de la déclaration de revenus et du vocabulaire fiscal. On y présente les différents programmes, mesures et crédits d'impôt accordés aux personnes aînées.

## REÉÉ- Régime enregistré d'épargne-études



Pour choisir le bon REEE, il faut comprendre les règles, les avantages et les inconvénients qui s'y rattachent compte tenu des capacités de payer de chacun. Lors de ces rencontres, nous abordons les mesures incitatives mises en place par les différents paliers de gouvernement, et ce sans oublier le Bon d'études canadien (BEC).

## Réfléchir à sa retraite



L'objectif est d'outiller les participants pour qu'ils prennent de bonnes décisions à l'approche de la retraite, en prenant en compte leurs perspectives financières et projets personnels. À l'image du guide [Un parcours vers une retraite qui me ressemble](#), le contenu touche le budget et l'endettement, les programmes sociaux, les notions de fiscalité, les stratégies de décaissement et l'importance de bien choisir son conseiller financier.

## Solutions à l'endettement



L'atelier vise à faciliter la prise de décision d'un consommateur pour l'aider à faire face à une situation d'endettement. Mieux comprendre le phénomène et ses impacts permet d'être en mesure de mieux agir. Le dossier de crédit, les agences de recouvrement, les recours des créanciers et les différentes solutions aux dettes sont donc abordés ici.

## Travailleurs autonomes



Vous songez à vous lancer en affaires? C'est déjà fait? Pour vous permettre de voir plus clair dans la gestion de votre entreprise, cet atelier fait un survol du guide *Asseoir les bases de vos affaires* destiné aux personnes ayant la fibre entrepreneuriale. Il est question, entre autres, de l'importance de séparer budget personnel et budget d'affaires, de gestion financière et d'obligations fiscales (impôts et taxes).

## Achats en ligne :



Comment vérifier la sécurité d'un site internet. Les droits et recours du consommateur et le principe de rétrofacturation.

## Bien manger à bon compte



Inspiré de notre [brochure](#) du même nom, cet atelier propose une multitude de trucs, d'astuces et d'informations en alimentation. La gestion du frigo, le marketing des grandes chaînes, la compréhension des étiquettes et les façons de maximiser le pouvoir d'achat à l'épicerie y sont abordés.

## Ma consommation à une valeur!



L'atelier vise à informer sur les nouvelles tendances en matière de consommation responsable: mouvement anti-gaspillage, zéro déchet, achat local, économie de seconde main, consommation collaborative, etc. Le but est que le participant reparte avec des alternatives concrètes pour adopter des pratiques de consommation responsable et durable qui prennent en compte ses valeurs associées à sa consommation.

## Financement automobile :



Comment choisir entre un achat et une location. Quoi faire en cas de perte du permis de conduire pour incapacités.

## Loi sur la protection du consommateur



Cet atelier se penche sur les droits et recours des consommateurs : bien s'informer avant d'acheter ou de signer tout contrat; vérifier les garanties et politiques des commerçants (politique de l'exactitude des prix, les bons d'achats différés, etc.); consulter les bonnes sources pour faire une mise en demeure; se préparer à négocier et connaître les plaintes possibles advenant l'échec d'une négociation.

## Obligations reliées au contrat d'entretien ou de services à domicile :



Contrat verbal ou écrit, comment magasiner pour son service, les programmes d'aides gouvernementales et crédits d'impôt droits et recours.

## Protection du consommateur



Cet atelier se penche sur les droits et recours des consommateurs : bien s'informer avant d'acheter ou de signer tout contrat; vérifier les garanties et politiques des commerçants; consulter les bonnes sources pour faire une mise en demeure; se préparer à négocier et connaître les plaintes possibles advenant l'échec d'une négociation.

## Protection des données personnelles :



Indices pour détecter les fraudes par téléphone et courriel. Quoi faire lors de vol de données, comment se protéger.

## La maltraitance affective :



Les formes de maltraitance, les facteurs de vulnérabilité, les facteurs de risque, les facteurs de protection sur les sites de rencontre, la procuration, le mandat de protection et où dénoncer la maltraitance.

## Des papiers clairs pour vous protéger



Penser au pire et organiser les documents nécessaires en conséquence peut éviter bien des problèmes. Êtes-vous bien protégé en cas d'incapacité ? Avez-vous préparé votre fin de vie ? Inventaire de données, représentation temporaire, mandat de protection, directives médicales anticipées, testament et le dépôt de volontés sont des moyens efficaces pour simplifier les démarches à vos proches.

---

# • Message de notre église •



## Fêtes des Bénévoles, après deux ans de pandémie.

Le 9 octobre prochain, après la messe de 9 h, la fabrique fêtera tous ses bénévoles. L'événement comportera un goûter qui sera servi au sous-sol de notre église vers 10 h 15 dans le but de rendre hommage à toutes les personnes impliquées dans la gestion de la Fabrique ou encore dans l'organisation et l'actualisation de la vie liturgique. Bravo et félicitations à tous nos bénévoles impliqués dans la communauté chrétienne de Saint-Esprit.

## Hommage à notre pasteur pour ses 45 ans de vie sacerdotale

Au cours de la célébration, un hommage sera rendu à notre pasteur, M. Chevalier, pour souligner ses 45 ans de vie sacerdotale et ses dix ans au service de notre communauté paroissiale. Nous lui exprimons nos plus sincères félicitations pour tout ce chemin parcouru au service du diocèse de Joliette et nous lui souhaitons encore de nombreuses années remplies de santé, d'amour et de plaisir à desservir notre communauté.

# • Bibliothèque Alice-Parizeau •

SPECTACLE • THÉÂTRE • SPECTACLE • THÉÂTRE • SPECTACLE

## Invente-moi



un ami

Par la troupe  
**Le théâtre de la Petite École**

Spectacle interactif  
pour les tout-petits **de 4 à 8 ans**

Une amorce à la discussion entre adultes et enfants  
sur le thème des émotions

**Quand** Dimanche le 2 octobre à 13 h 30

**Où** École Dominique-Savio  
39, rue des Écoles, Saint-Esprit

**AUCUNE INSCRIPTION NÉCESSAIRE**

## Quelques places disponibles au club de lecture pour adultes

Le Club de lecture pour adultes reprend  
ses activités, le 3<sup>e</sup> mercredi du mois.

Si cela vous intéresse, contactez la  
bibliothèque (450-831-2274) pour avoir toutes  
les informations

## Heures d'ouverture

<b>Mardi</b>	<b>09 h 00 à 17 h 30</b>
<b>Mercredi</b>	<b>12 h 30 à 17 h 30</b>
<b>Judi</b>	<b>12 h 30 à 17 h 30</b>
<b>Vendredi</b>	<b>12 h 30 à 19 h 00</b>
<b>Samedi</b>	<b>10 h 00 à 14 h 00</b>



## Nos coordonnées



45 des Écoles, Saint-Esprit, J0K 2L0



biblio125@reseaubibliocqlm.qc.ca



450-831-2274

Diane Lamarre et les bénévoles  
de la Bibliothèque Alice-Parizeau

## JOURNÉE PORTES OUVERTES

Dans le cadre des Journées de la culture,  
nous ouvrirons les portes de la bibliothèque  
**le dimanche 2 octobre de 10 h à 16 h.**

### Au programme

- Pièce de théâtre « **INVENTE-MOI UN AMI** » par la troupe « Le théâtre de la Petite École » à 13 h 30
- **AMBIANCE MUSICALE DE CIRCONSTANCE** avec Les ensembles de L'Écurie de Montréal
- **EXPOSITION DE MAISONS** par le marionnettiste Jacques Boutin : venez admirer le fruit du travail des enfants de 5 services de garde de la région. Une magnifique bande dessinée en trois dimensions composée de plus de 300 petits personnages.
- **INITIATION À LA RÉALITÉ VIRTUELLE**
- **LANCEMENT DU PRÊT DE JEUX DE SOCIÉTÉ**
- **RÉAMÉNAGEMENT DU COIN LECTURE DES TOUT-PETITS**

Les inscriptions et le prêt de livres seront aussi accessibles et des bénévoles seront sur place pour vous accueillir et vous présenter notre bibliothèque.

## TABLE DE SIGNATURE

Vendredi le 14 octobre et samedi le 15 octobre 2022  
pendant les heures d'ouverture de la bibliothèque

Pour le livre  
**« La Caissière du Marché »**

L'auteur Joan Angel vous invite dans l'univers d'un personnage que l'on rencontre tous les jours, mais dont la vie privée et les états d'âme restent à ce jour, inédits.

Des exemplaires du livre seront disponibles sur place au coût de 30 \$

# • Bibliothèque Alice-Parizeau •

CONCOURS • CONCOURS • CONCOURS • CONCOURS • CONCOURS • CONCOURS • CONCOURS • CONCOURS • CONCOURS • CONCOURS

## ABONNE-TOI OU RÉABONNE-TOI À TA BIBLIO !



Le Club de lecture pour adultes reprend  
Entre le 1<sup>er</sup> et le 31 octobre 2022, abonnez-vous ou réabonnez-vous à la bibliothèque  
et courez la chance de gagner l'un des trois prix suivants \* :

1<sup>er</sup> prix **Casque de réalité virtuelle Meta Quest 2** de 128 Go  
avec manettes Touch • Valeur de 530 \$

2<sup>e</sup> prix **Montre intelligente Fitbit Versa**  
Valeur de 230 \$



3<sup>e</sup> prix **Haut-parleur intelligent Google Nest**  
Valeur de 130 \$



Nous invitons tous les citoyens qui ne sont pas encore abonnés, dont l'abonnement est échu ou qui doivent renouveler leur abonnement au plus tard le 31 décembre 2022, à venir nous rencontrer pour compléter un coupon de participation.

Le règlement du concours est disponible à la bibliothèque et sur [Biblietctie.ca](http://Biblietctie.ca).

\* Le Réseau BIBLIO CGLM est l'organisateur du concours **Abonne-toi ou réabonne-toi à ta biblio.**

## Apprendre la courtepoinette... ça vous intéresse ?

**Bel ensemble de cours pour apprendre et pratiquer la courtepoinette.**

**4 cours de techniques de base, puis plusieurs techniques pour s'amuser en courtepoinette**

- Les mercredis avant-midi (9 h 30 à 12 h) dès le 21 septembre 2022
- À la bibliothèque Alice-Parizeau de Saint-Esprit, 45, rue des Écoles, J0K 2L0
- Pour toutes les personnes qui souhaitent apprendre la courtepoinette (aucun pré requis\*)
- Vous devez fournir vos accessoires de couture (ciseaux, fil, aiguilles, etc.)  
et votre machine à coudre pour pratiquer sur place.
- 20 \$ par rencontre (possibilité de bénéficier de rabais... s'informer à Line ou à Diane)
- Tissus pour pratiquer fournis pour presque tous les ateliers de technique



**Pour les personnes qui n'ont pas ou peu d'expérience en couture**  
*Très important de suivre l'atelier d'initiation à la couture pour courtepoinette*  
(voir la programmation disponible à la bibliothèque).

**Pour informations additionnelles, svp communiquer avec :**

**Line Allard**, votre prof : [lineallard19@gmail.com](mailto:lineallard19@gmail.com)

**Diane Lamarre**, coordonnatrice du projet : 450 831-2274



# Association Carrefour Famille Montcalm

## Horaire de la rentrée

L'ACFM est de retour à l'horaire régulier du lundi au vendredi de 8h à 16h depuis le 6 septembre suivant la fête du travail. Les visites supervisées (SDA) sont ouvertes selon leur horaire habituel.

## Programmation automnale des ateliers

- **L'univers des p'tits explorateurs (19 mois-3 ans)** dès le mercredi 14 septembre de 9h00 à 11h00;
- **Ateliers du langage (2 à 5 ans)** dès le vendredi 16 septembre de 9h00 à 10h30 et de 11h00 à 13h00;
- **Bébé s'éveille... (7-12 mois)** dès le lundi 19 septembre de 9h30 à 11h00;
- **L'aventure se continue (12-18 mois)** dès le mardi 20 septembre de 9h00 à 11h00;
- **Césame (4 à 5 ans)** dès le jeudi 22 septembre de 13h00 à 15h00;
- **Au-delà de la discipline (s'adresse aux parents d'enfants de 6 à 12 ans)** dès le mardi 11 octobre de 9h00 à 11h30;
- **Ateliers Jeux (3 à 4 ans)** dès le jeudi 6 octobre de 9h00 à 11h00;
- **Les apprentis-sages de la vie / Parents de tout-petits (2-6 ans)** dès le mercredi 26 octobre de 13h00 à 15h00;
- **Grandir avec ma famille, quelle belle aventure (0-6 mois)** dès le lundi 7 novembre de 13h00 à 15h00.

Profitez de la gratuité de ces ateliers et possibilité de halte-garderie pour certains ateliers. Information et inscription : (450) 439-2269 / 1-877-439-2269

## Bénévoles accompagnateurs recherchés pour le transport des familles

Les familles de Montcalm ont besoin de vous pour les conduire à des rendez-vous médicaux, légaux et pour assister à nos ateliers parent-enfants. Faites la différence!

Le matériel de protection et de désinfection est fourni ainsi que les sièges d'auto et la formation. Une compensation financière de 0.53\$ du kilomètre est offerte et nous respectons vos disponibilités.

Communiquez avec Lyne Plamondon au (450) 439-2669 ou 1 877 439-2669.



## 18<sup>e</sup> édition de La Galopade

Nous désirons remercier chaleureusement le comité de La Galopade et les nombreux bénévoles ayant collaboré à la 18<sup>e</sup> édition de cette activité tenue le 28 août dernier qui fut couronnée de succès.

C'est un rendez-vous pour l'an prochain!

Les jeux d'eau  
sont désormais fermés.

**À la  
saison prochaine!**





**LA MDJ  
T'ATTEND !!**

**Tu es âgé entre 12 et 17 ans?  
La Maison des Jeunes de Saint-Esprit est là pour toi,  
pour t'accompagner dans ton parcours de vie  
en t'offrant du soutien et des activités.**

**Abonne-toi à la page Facebook  
pour connaître l'horaire et les activités !**

**66, rue Montcalm  
Saint-Esprit (Québec) J0K 2L0**

**T 450 839-7227**

**[mdjsaintesprit@videotron.ca](mailto:mdjsaintesprit@videotron.ca)  
[www.facebook.com/mdjstesprit](http://www.facebook.com/mdjstesprit)**

le grand  
**DÉFI**  
PIERRE LAVOIE

PRESCRIT  
PAR LES  
MÉDECINS  
DE FAMILLE

# LA GRANDE MARCHÉ

**BOUGER,  
C'EST AIMER  
LA VIE!**



**5 KM**



**INSCRIVEZ-VOUS  
ONMARCHÉ.COM**  
GRATUIT ET OUVERT À TOUS

**DATE :** dimanche 16 octobre 2022

**HEURE :** départ à 11 h

**LIEU :** Stationnement de la Caisse Desjardins  
81, rue St-Isidore  
Saint-Esprit

**LOGO** FÉDÉRATION DES MÉDECINS  
OMNIPRATICIENS DU QUÉBEC

**RioTinto**

**Québec**

**QUÉBECOR**



MUNICIPALITÉ DE  
**SAINT-ESPRIT**



LOISIRS MUNICIPAUX  
DE SAINT-ESPRIT ET DE SAINT-ROCH-OUEST



# Subventions

des loisirs (sportifs et culturels) de  
Saint-Esprit et de Saint-Roch-Ouest

Nous traitons les reçus avec le logo ou estampe de  
votre organisation seulement,  
nous n'acceptons pas de carte d'affaires.

Nous paierons que pour le montant de l'activité qui a été payé.

**Vous devez déposer votre demande à la mairie de  
Saint-Esprit (21, rue Principale) au plus tard :**

**JEUDI LE 27 OCTOBRE 2022**

Aucune demande ne sera traitée par les membres des loisirs de Saint-Esprit  
et de Saint-Roch-Ouest après cette date.

Un formulaire par enfant qui devra afficher les 2 signatures obligatoires  
(professeur et parent) ainsi que la date de réception à la mairie. Le formulaire est  
disponible à la mairie de Saint-Esprit ainsi que sur le site internet de la  
municipalité ou par courriel [reception@saint-esprit.ca](mailto:reception@saint-esprit.ca)



Pour tout autre renseignement :  
Marie-Claire Ducharme 450 839-2852

